

el Saltillo

Vol. XXVII No. 9

Week of November 26 through December 3, 2003

Lubbock, TX USA

SOUTHWEST COLLECTION
Texas Tech University
LUBBOCK, TEXAS 79409

Comisión Denuncian la Actitud Ante los Asesinatos de Mujeres en Ciudad Juárez

La Comisión de Derechos Humanos asegura que ha descubierto muchas irregularidades en el proceso investigador de los crímenes contra mujeres

Reporte de Francisco Robles Nava

MEXICO, D.F.— Los distintos niveles del gobierno de México no sólo toleran y desestiman los asesinatos de mujeres en Ciudad Juárez, sino que pretenden aminorar la gravedad de este grave problema, denunció la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH).

En su informe entregado ayer al

presidente Vicente Fox, el mencionado organismo, presidido por José Luis Soberanes, dice poder acreditar que "hay discriminación en las investigaciones de los asesinatos de mujeres y que los gobiernos federal, estatal y municipal pretenden minimizar el fenómeno de los crímenes de niñas, jóvenes y adultas".

Advierte que la intención de subestimar el asunto "propicia un clima de impunidad y deja un mensaje social en el sentido de la tolerancia o la poca importancia que para el Estado tienen los delitos que se cometen contra las mujeres".

Se queja de que "hay un trato desigual en las investigaciones de los homicidios y desapariciones, y en los casos donde se reportan investigaciones en trámite no fue posible ubicar información precisa sobre las diligencias de localización e investigación".

En el reporte final, denominado Los homicidios y desapariciones de mujeres en el municipio de Ciudad

Juárez, Chihuahua, la CNDH indica que tal irregularidad adquiere mayor dimensión cuando, luego de siete años de la creación de una unidad especializada, a esta instancia "no le ha sido posible identificar elementos suficientes que muestren una diferencia cualitativa, antes y después de conformada ésta última".

Lamenta que pese al compromiso asumido por el presidente Fox "de meterse a fondo en las investigaciones de los homicidios de mujeres", las autoridades incumplen su deber, pues hasta el momento sus labores de investigación y colaboración son insuficientes.

"A más de cinco años de haberse emitido, el fenómeno social no fue controlado y, en cambio, el índice de criminalidad en contra de las mujeres que radican o transitan en el municipio de Juárez continuó su escalada ascendente", señala en relación con un requerimiento planteado a las distintas corporaciones policiales por parte de la CNDH en 1998.

(Continúa en la Pagina 5)



Mexican Congressman Pablo Gomez adds a flower to a carpet of flowers at the Congress on October 30, 2003 in honor of more than 300 women murdered in Ciudad Juárez over the past 10 years.

Comentarios de Bidal Agüero



An interesting note from the Temple Texas Telegram tells us the true story about Thanksgiving First Thanksgiving really was a Texas thang, y'all

While the rest of America has accepted the Pilgrims and Plymouth Rock as the original Thanksgiving celebrants, certain Texas historians have long maintained that the first Thanksgiving took place, not at Plymouth Rock, but in Palo Duro Canyon.

Spanish explorer, Francisco Vasquez de Coronado, not John Smith, was the noted participant of that first Thanksgiving, Texas-style, and it can be argued that Coronado had more to be thankful for than Smith and his pilgrims.

Coronado's expedition had left Mexico in search of the Seven Cities of Cibola, but instead of a mythical city of gold, Coronado and his men found the Llano Estacado, where there were no cities, no trees and very little water.

Coronado and his men wandered in circles for days, unable to find anything upon which to fix a compass. This is a land that, even today, can try a traveler's patience.

We can imagine just how thankful Coronado and his men must have been to leave behind those miles and miles of nothing but miles and miles, and downright ecstatic he must have been to find Palo Duro Canyon and the friendly Teya Indians who lived there.

Coronado's records show that he celebrated Thanksgiving with the Indians on Ascension Thursday, May 23, 1541.

He never found the Seven Cities of Cibola, but at that point he probably didn't care.

Some 300 years later, in 1848, not long after Texas had become a state, Gov. George T. Wood established the first Texas State Thanksgiving. Texas was the first state in the South to call for a day of Thanksgiving.

Coronado might have termed his expedition a failure, but he succeeded in giving Texas (which wouldn't be a state for three more centuries) something to add to its list of bragging rights -- the country's first Thanksgiving

Feliz Día de Dar Gracias Have a Safe and Happy Thanksgiving

Many of the dead were young, poor factory workers

Mothers of women killed in a string of murders in the Mexican city of Ciudad Juárez have had their first formal meeting with the country's president.

One mother said President Vicente Fox promised to bring those responsible to justice.

The authorities have been accused of mishandling the investigation.

Many of about 250 women killed in Ciudad Juárez over the past 10 years were factory workers snatched while travelling to and from their jobs.

"Fox gave his word... that the investigation was going to get to the bottom of these crimes," said Norma Andrade, whose 17-

year-old daughter was killed in 2001.

The ones most responsible for the crimes are those in charge of law enforcement

Relatives' representative Relatives warned that if progress was not made, they would take their case to the Inter-American Court of Justice.

There have been several arrests - but most cases were allegedly based on forced confessions and only one man has been convicted, for one of the killings.

Another mother said: "The ones they have in jail are innocent, and the ones most responsible for the crimes are those in charge of law enforcement."

Help needed The Mexican National Human Rights Commission has issued a report condemning police negligence and denouncing a lack of political will to solve the murders. (Continued Page 3)

Mexican Americans Strengthen Ties Between Neighbors

By Frestia Rodriguez Cadavid

Unless you plunge deep into history, to the Mexican-American War era when national identities in the Southwest were in flux and confused, U.S. Mexicans' political influence in framing a relationship between the two neighbors has been a truant hope.

For decades, Mexico's leaders saw their expatriates and their U.S.-born progeny as unscrubbed renegades who deserted the homeland. The diplomatic tension that marred the two countries came to be known as the "Tortilla Curtain."

Washington politicians and U.S. State Department bureaucrats concurred that Mexican Americans weren't likely to contribute to constructing an appropriate diplomatic relationship. The closest they came to acknowledging such use of a cultural connection was in 1973, when Joseph John Jova, of Spanish descent, was

named to head the U.S. Embassy in Mexico City.

It wasn't until 1980 that a U.S. president nominated someone of Mexican heritage for the job. Up for re-election, President Jimmy Carter chose college professor Julian Nava, an East Los Angeles-raised Harvard Ph.D. His appointment came in response to pressure from an emerging cadre of Latino political activists in the Southwest.

As ambassador, Nava inherited some touchy political and trade issues -- a tuna war and Mexico's friendship with Fidel Castro among them. While sometimes viewed as too abrasive by the Mexican press, Nava represented U.S. interests well during his brief tenure.

When Ronald Reagan defeated Carter for the White House in 1981, he appointed Hollywood actor-friend John Gavin to replace Nava. Gavin's mother, Delia Pablos, was a native of Sonora, Mexico. A 1986 Los Angeles Times profile described Gavin as initially displaying "an instinctive ability to antagonize just about everybody whom diplomats usually try to cultivate."

But when he quit the post five years later, he was credited with representing U.S. interests with professional aplomb.

None of the next four U.S. ambassadors to Mexico were of Mexican descent.

President George W. Bush ended the drought last November when he swore in fellow Texan Tony Garza. A grandson of Mexican immigrants, Garza served as Texas Secretary of State and the state's lead liaison on border and Mexico affairs before his diplomatic appointment.

Over the past quarter-century, Latinos have continued to strengthen ties between the two neighbors in many ways.

In 1977, President Jimmy Carter selected Leonel Castillo of Houston as Commissioner of the Immigration and Naturalization Service. The first Mexican American to hold that post, Castillo commissioned studies to analyze the immigrant death toll at the border and advocated for an amnesty program. Often attacked from within, he lasted 15 months.

By the early 1980s, the Congressional Hispanic Caucus had grown to 11 members and began to flex its muscle. Former Rep.

Edward Roybal (D-Calif.), who served in Congress from 1963 to 1993, was instrumental in battling and ultimately tempering onerous immigration legislation. Finally a bill, the 1986 Immigration Reform and Control Act, was passed that granted amnesty to immigrants who had lived in the United States without legal documents prior to 1982. Although they gained some key concessions, CHC members voted 5-6 against the IRCA legislation.

The bill also imposed penalties on employers who knowingly hired undocumented immigrants. This drew fire from Latino groups such as the League of United Latin American Citizens and the Mexican American Legal Defense and Educational Fund.

Latinos were also influential participants in the debate in the early 1990s over the North American Free Trade Agreement with Mexico and Canada. New Mexico Gov. Bill Richardson, then a congressman, lobbied Hispanic members of Congress to support it. U.S. Rep Esteban Torres pressed for, and won, inclusion of the North (Continued Page 2)

Los Mexico Americanos Fortalecen los Lazos Entre Vecinos

Por Frestia Rodriguez Cadavid

Sin remontar profundamente en la historia, sólo hasta la era de la guerra entre Estados Unidos y México, en la que fluían y se confundían las identidades en el suroeste del país, la influencia política de los mexicanos de los Estados Unidos al enmarcar una relación entre los vecinos ha sido una esperanza inerte.

Durante décadas, los dirigentes mexicanos han considerado los emigrantes y sus hijos nacidos en los Estados Unidos unos renegados sucios, desertores de la madre patria. La tacha de tensión diplomática entre los dos países llegó a llamarse "la cortina de tortilla".

Estaban de acuerdo los diplomáticos de Washington y burócratas del Departamento de Estado que los mexicano-americanos no irían a contribuir en fomentar una relación diplomática apropiada. Lo más que llegaron a reconocer la implementación de esta conexión cultural fue en 1973, cuando Joseph John Jova, de ascendencia española, fuera nombrado para liderar la embajada estadounidense en la Ciudad de México.

Hasta el año 1980 no fue nombrado nadie de ascendencia mexicana por un presidente estadounidense para ocupar el puesto de embajador. Al hacer campaña de re-elección, el presidente Jimmy Carter eligió el profesor universitario Julián Nava, oriundo del este de Los Angeles, con un doctorado de la universidad de Harvard. Su nombramiento llegó como respuesta a la presión ejercida por un grupo emergente de activistas políticos latinos en el suroeste del país.

Como embajador, Nava se enfrentó con

unos asuntos políticos y comerciales cosquillosos - una guerra de atún y la amistad de México con Fidel Castro, entre ellos. Si bien la prensa mexicana lo encontraba muy áspero, a veces, Nava hizo bien al representar los intereses estadounidenses durante su corta administración.

Cuando Ronald Reagan ganó contra Carter en las elecciones presidenciales de 1981, nombró a su amigo, el actor John Gavin, para el puesto que ocupara Nava. La madre de Gavin, Delia Pablos, era oriunda de Sonora, México. Una descripción de Gavin en el Los Angeles Times en 1986 dijo que inicialmente mostró "una habilidad instintiva por antagonizar a casi toda persona que los diplomáticos normalmente intentan cultivar". Pero cuando dimitió cinco años más tarde, le dieron crédito por haber representado los intereses de los Estados Unidos con aplomo profesional.

Ninguno de los próximos cuatro embajadores a México serían de ascendencia mexicana.

El presidente George W. Bush acabó con la sequía en noviembre cuando juramentó a Tony Garza, también de Texas. Nieto de inmigrantes mexicanos, Garza fue secretario de estado de Texas y funcionario de enlace principal del estado para asuntos fronterizos y mexicanos antes de ser nombrado al puesto diplomático.

Durante el último cuarto de siglo los latinos han continuado a fortalecer los lazos entre los vecinos de muchas maneras. En 1977, el presidente Jimmy Carter seleccionó a Leonel Castillo, de Houston, como comisionado del Servicio de Inmigración y Naturalización. Como primer mexicano-americano en ser nombrado al puesto, Castillo encargó estudios para analizar el índice de muertes de inmigrantes en la frontera y abogó por (Continúa en la Pagina 5)



AP

Don't Invite Heart Attacks Home for the Holidays

Every day, more than 150 Texans will die from heart disease. And unfortunately, cardiovascular disease - our number one killer - doesn't take time off for the holidays. Many Hispanic men and women have conditions that increase their risk for heart disease, such as obesity and type 2 diabetes.

Some risk factors - such as high blood pressure, high cholesterol, weight gain and smoking - can be controlled through behavior modifications and healthy lifestyle choices. But certain acute events such as heart attacks are not so easily prevented - or predicted.

This holiday season, ask yourself an important question: if a family member or friend collapsed from cardiac arrest, would you know what to do? Each year, more than 250,000 adults suffer cardiac arrest, usually away from a hospital and often in their own homes. But there are steps that you can take to increase their chances of recovery and survival.

Because every single minute counts.

The most common cause of cardiac arrest is an abnormal heart rhythm known as ventricular fibrillation, which prevents the heart from pumping blood. Cardiopulmonary resuscitation, or CPR, can keep oxygenated blood flowing to the brain and heart until defibrillation or other advanced care can restore a normal heart rhythm.

Performing CPR is critical during the first few minutes following sudden cardiac arrest. With each passing minute, the chance of successful resuscitation is reduced by 7 to 10 percent, particularly if CPR is not provided. Through CPR training and the Chain of Survival, you can transform yourself from a bystander to a lifesaver.

The Chain of Survival is a four-step process that outlines how to provide treatment to victims of cardiac arrest. The steps include:

- * Early access to care. Early access means recognizing the symptoms of cardiac arrest and immediately engaging the emergency system. Call 9-1-1 to dispatch emergency medical services.

- * Early CPR. This involves prompt and correct mouth-to-mouth breathing and chest compressions to enable oxygen-rich blood to be circulated to the victim's heart and brain. CPR can extend the time available for successful defibrillation.

- * Early defibrillation. A trained rescuer can deliver a shock with an Automated External Defibrillator (AED) to help restore the heart's normal contraction rhythm. The availability of an AED is critical to correcting ventricular fibrillation.

- * Early advanced care. Medical personnel can administer timely treatment through medications and advanced therapies, which are vital to survival.

More than 95 percent of cardiac arrest victims will die - usually because defibrillation occurs too late to reverse the effects. Every minute that passes before returning the heart to a normal rhythm after a cardiac arrest causes the chance of survival to fall by 10 percent. Keep in mind that the average response time for paramedics or emergency medical technicians to arrive on the scene is 6 to 10 minutes. Most victims can't afford to wait that long.

Because there's no time to waste.

In 2000, almost 60,000 Texans died from cardiovascular disease - and roughly half of these deaths resulted from sudden cardiac arrest. There are an estimated 17,249 sudden cardiac arrests each year in the state of Texas, and only five percent of victims will survive. CPR can help make every minute count. In 2002, more than 420,000 Texans were trained in CPR and AED use.

More than five million people each year receive CPR training from instructors taught by the American Heart Association. The timely application of CPR has helped save thousands of lives each year in the United States.

Visit our website at www.americanheart.org/cpr for more information on CPR classes near you.

Heart Attack Warning Signs
Some heart attacks are sudden and intense -- the "movie heart attack," where no one doubts

what's happening. But most heart attacks start slowly, with mild pain or discomfort. Often people affected aren't sure what's wrong and wait too long before getting help. Here are signs that can mean a heart attack is happening:

Chest discomfort. Most heart attacks involve discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes, or that goes away and comes back. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness or pain.

Discomfort in other areas of the upper body. Symptoms can include pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw or stomach.

Shortness of breath. This feeling often comes along with chest discomfort. But it can occur before the chest discomfort begins.

Other signs: These may include breaking out in a cold sweat, nausea or lightheadedness.

If you or someone you're with has chest discomfort, especially with one or more of the other signs, don't wait longer than a few minutes (no more than 5) before calling for help.

Call 9-1-1... Get to a hospital right away.

The American Heart Association is the largest community-based voluntary health organization fighting heart disease, stroke and other cardiovascular diseases. These diseases devastate millions of people of all ages and claim nearly 950,000 lives a year.

No Invite a un Ataque Cardiaco a su Casa para las Fiestas

Cada día mas de 150 Tëjanos mueren de enfermedades cardiacas. Desgraciadamente, la enfermedad cardiovascular - nuestro asesino numero uno - no descanza durante las fiestas navideñas. Muchos Hispanos tienen condiciones, como la obesidad y la diabetes tipo 2, que elevan su riesgo de enfermedades cardiacas.

Algunos factores de riesgo - como la alta presión, el colesterol alto, la subida de peso y el consumo de cigarrillos - pueden ser controlados a través de modificaciones en comportamiento y estilo de vida. Ciertos eventos como los ataques cardiacos no pueden ser evitados o prevenidos tan fácilmente.

Durante esta temporada de fiestas navideñas, pregúntese a sí mismo una pregunta importante, ¿si un familiar o amigo(a) cayera de un ataque cardiaco, sabría usted que hacer? Cada año, mas de 250,000 adultos sufren paros cardiacos, usualmente lejos del hospital y seguido en sus hogares. Pero hay pasos que usted puede tomar para elevar sus posibilidades de sobrevivir un paro cardiaco y de recuperarse.

Porque cada minuto cuenta.

La causa más común de un paro cardiaco es un ritmo irregular de corazón conocido como fibrilación ventricular, el cual previene que el corazón bombee la sangre. Resucitación cardiopulmonar, o RCP, puede mantener la sangre oxigenada corriendo al cerebro y el corazón hasta que la desfibrilación o algún otro tratamiento avanzado pueda restaurar el ritmo normal del corazón.

Es crítico comenzar el RCP durante los primeros minutos después de un paro cardiaco.

Con cada minuto que pasa, las posibilidades de una resucitación exitosa son reducidas de 7 a 10 por ciento, particularmente si el RCP no es suministrado. A través del entrenamiento del RCP y la Cadena de Supervivencia, usted puede transformarse a sí mismo de un espectador a un Salvador.

La Cadena de Supervivencia es un proceso de cuatro pasos que delinea como suministrar tratamiento a víctimas de paro

cardiaco. Los pasos incluyen:

- * Acceso rápido a atención médica. El acceso rápido se refiere al reconocer las señales de un paro cardiaco y comunicarse de inmediato con el sistema de servicios médicos de emergencia. Llame al 9-1-1 para que envíen al personal de servicios médicos de emergencia.

- * Resucitación cardiopulmonar rápida (RCP). Esto involucra administrar respiración de boca a boca y comprimiendo el pecho para proporcionarles el oxígeno y la corriente sanguínea que necesitan al corazón y al cerebro. La RCP es importante porque puede ayudar a mantener a la víctima hasta que le pueden administrar desfibrilación.

- * Desfibrilación rápida. Un rescatista entrenado puede aplicar un shock eléctrico utilizando un desfibrilador externo automatizado (AED) para restaurar la contracción del ritmo normal del corazón.

- * Tratamiento avanzado rápido. El personal medico puede suministrar tratamiento a través de medicamentos y terapias avanzadas a tiempo, el cual es vital para la supervivencia.

Más de 95 por ciento de las víctimas de paros cardiacos pueden morir - regularmente porque la desfibrilación ocurre demasiado tarde para revertir los efectos. Cada minuto que pasa antes de restaurar el ritmo normal al corazón después de un paro cardiaco puede causar que las posibilidades de supervivencia disminuyan al 10 por ciento. Mantenga en mente que normalmente los paramédicos o técnicos médicos de emergencia toman de 6 a 10 minutos para llegar a la escena. La mayoría de las víctimas no pueden esperar tanto tiempo.

Porque no hay tiempo que perder.

En el 2000, mas de 60,000 Tëjanos murieron de enfermedades cardiovasculares - y aproximadamente la mitad de estas muertes resultan de paros cardiacos repentinos. Cada año ocurren aproximadamente 17,240 paros cardiacos repentinos en el estado de Texas, y solo 5 por ciento de las víctimas sobre-

vivirán. La RCP puede hacer que cada minuto cuente. En el 2003, mas que 420,000 Tëjanos fueron entrenados en uso de RCP y el AED.

Cada año mas de cinco millones de personas reciben entrenamiento de RCP de algún instructor entrenado por la Asociación Americana del Corazón. La aplicación oportuna de RCP ha salvado miles de vidas en los Estados Unidos. Visite nuestro sitio en el Internet www.americanheart.org/cpr para mas información sobre clases de RCP cerca a usted.

Señales de un ataque cardiaco

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos - el clásico ataque de película, donde no existen dudas sobre lo que esta pasando. Pero la mayoría de los ataques comienzan lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Muchas veces las personas afectadas no están seguras de lo que esta pasando y

se esperan demasiado tiempo antes de obtener ayuda. Aquí están los síntomas que pueden señalar un ataque cardiaco esta ocurriendo:

* Malestar en el pecho. La mayoría de los ataques cardiacos involucran malestar en el centro de su pecho que dura mas de unos cuantos minutos, o que se retira y regresa. Puede causar una sensación de presión incomodidad, constricción, congestión o dolor en el medio del pecho.

* Incomodidad en otras partes del cuerpo superior. Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en una o las dos de las manos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estomago.

* Dificultad para respirar. Esta sensación viene acompañada con malestar en el pecho. Pero también puede ocurrir antes del malestar en el pecho.

* Otros síntomas. Estos pueden incluir un sudor frío, náusea o mareos.

Llame al 9-1-1... Llegue a un hospital enseguida.

Pumpkin Bread

Yield: 1 loaf (12 servings)
Serving Size: 1 slice

Nonstick cooking spray
1-1/2 cups sifted all-purpose flour

1 Teaspoon baking soda
1 Teaspoon ground cinnamon
1/4 Teaspoon baking powder
1/4 Teaspoon cloves
1/4 Teaspoon salt
1/3 Cup reduced-calorie margarine, softened
1/2 Cup sugar
6 Packets Sweet One* sweetener
2 Large eggs
1/2 Teaspoon vanilla extract
1 Cup cooked or canned pumpkin
1/3 Cup fat-free milk
1/4 Cup walnuts, finely chopped

Preheat oven to 350°F. Spray

8-1/2 x 4-1/2 x 2-1/2 inch loaf pan with nonstick cooking spray; set aside.

Sift together flour, baking soda, cinnamon, baking powder, cloves and salt. In a separate bowl, cream margarine, sugar and Sweet One*. Beat in eggs and vanilla, beat in pumpkin.

Stir dry ingredients into pumpkin mixture alternately with milk, stirring until blended after each addition. Stir in walnuts.

Pour into prepared loaf pan. Bake 50-60 minutes or until wooden pick inserted in middle comes out clean. Turn onto wire rack and cool.

Exchanges: 1-1/2 carbohydrates, 1/2 fruit, 1/2 fat
Total Carbohydrates: 28 grams
Calories: 135

Gratitude

By Abel Cruz

Often times it may seem like we have very little to be grateful for, but if we look closely at our lives and our surroundings, then we usually find that silver lining in the clouds that at times seem to hang over us and blind our vision. Thanksgiving has a tendency to open our eyes and our hearts.

For example, I am extremely grateful that this year I have an opportunity to celebrate Thanksgiving in Lubbock with family and friends, and that I won't have to travel anywhere. It wasn't always that way, and I remember spending many a Thanksgiving Day away from family. Often, I would look at the people around me in the crowded airport if I happened to be traveling, and wonder what they were grateful for. Perhaps they were just grateful that their flight was on time for a change.

In the very least, Thanksgiving forces us to look inward and examine our own lot in life and we usually end up acknowledging that our lives have turned out a little better than what we had expected. Oftentimes, even better than we care to admit. And if we are honest with ourselves, we usually come to the conclusion that we are very happy once again that we are still around to celebrate "un mas dia de dar gracias".

This year though, I would encourage you to remember those less fortunate than us when trying to decide what you are grateful for. Remember those that will spend the day far away from family and friends, fighting in a war being fought under the guise of protecting our freedoms, and on the false pretense that we had no other choice. Remember them and proudly acknowledge their sacrifice and that of their families'. Remember those fallen soldiers, and let us be grateful that there are still people in this world willing to sacrifice their life out of an extraordinary loyalty to their country. Remember them, lest this country forget them.

Remember those children in this country that will once again spend this day unwanted and abandoned, by uncaring, and unloving parents. Remember that they too struggle every day of their lives to find something to be grateful for. Remember them in the hope that one day their daily struggles will turn into daily victories.

Remember the good friends and family members that have gone before us. Let's join in gratitude and be thankful that they came into our lives and filled it with happiness, even if only for a short while. Let us give thanks for the memories that they left in our hearts and the smiles that our eyes remember so well. And above all, let's be grateful for the love that they so freely gave to us.

And last but not least, remember that although we may feel ungrateful sometimes, that our lives are filled with blessings that we should strive to give thanks for. For the blessings of good health, of family, friends and the faith we are allowed to freely express.

I leave you this week with this meaningful quote about gratitude, a feeling we need to express more frequently and I hope you and your family have a blessed Thanksgiving!

Gratitude
Gratitude unlocks the fullness of life. It turns what we have into enough, and more. It turns denial into acceptance, chaos to order, confusion to clarity. It can turn a meal into a feast, a house into a home, a stranger into a friend. Gratitude makes sense of our past, brings peace for today, and creates a vision for tomorrow. — Melody Beattie

(c)DosMundosCorp2003 Email: DosMundosCorp@aol.com

Mexican Americans Strengthen Ties Between Neighbors

From Page One

Development bank as a mechanism to ensure border environmental policy modifications and displaced worker programs. The National Council of La Raza and the Southwest Voter Registration Institute, later renamed the William C. Velásquez Institute, withheld support until such borderland issues were resolved, while Latino labor leaders expressed concern about job flight south of the border. NAFTA passed 234-200 in 1993, with the Latino Caucus split 9-8 in favor.

Trade and diplomatic ties between the two nations continued to build, with U.S. Hispanics playing increasing prominent roles. The 2000 elections of presidents Vicente Fox and George Bush were expected to boost the relationship even further. Bush's first foreign visit after he took office was to Mexico. White House counsel Al Gonzales accompanied him, with other Latinos, including Small Business Administration chief Héctor Barreto, taking subsequent trips to Mexico. Mexico officials foresaw a new political era, one that would support more trade and a guestworker or amnesty agreement.

U.S. Hispanic leaders generally hailed Fox's victory. In February 2001, 12 members of the Congressional Hispanic Caucus traveled south to meet with Fox and other national leaders to talk immigration, trade, drug control, health care and other issues.

Then came Sept. 11, 2001. The terrorist attacks in New York and Washington, D.C. shifted U.S. foreign policy towards national security, and the Bush administration halted legalization talks. The subsequent U.S.-led war on Iraq pushed immigration talks even further into the background. Fox's decision not to support the war drew heavy fire from Republicans. The White House even hinted at retaliation at both Mexico and its nationals.

CHC Chairman Ciro Rodriguez (D-Texas) responded, "It

is appalling that the administration has resorted to threatening neighboring countries." Latino organizations defended Mexico's sovereignty. NCLR president Raúl Yzaguirre told Hispanic Link that such insinuations were "immature and shortsighted on the part of administration."

In a letter to Bush, MALDEF president Antonia Hernández asked the president to issue a public statement pledging to stand by "Latinos and U.S. residents of all national origins, if those nations choose not to vote along with the United States" for a war on Iraq.

According to MALDEF spokesperson J.C. Flores, no such statement ever arrived. Neither did an apology to the Hispanic and Mexican-American community. In May, Mexico-born former U.S. Treasurer Rosario Marin traveled to Mexico and said there would be no "punishment" for Mexico.

Now Garza suggests that the disagreement on Iraq is little more than a bump in the road. "Two countries that have forever been neighbors...now are increasingly joined as partners tied by family, history and culture... We are not getting divorced."

Some 25 million persons with familial roots in Mexico now reside in the United States. As the neighboring countries continue to bond, it will be Mexican Americans who will show the way. "Latinos, including Mexicans, are determining the political direction of the Southwest, especially in Texas, New Mexico and California," says San José State University professor of Mexican-American Studies Gregorio Mora Torres. Within 20 years, he adds, Latinos are going to change how politics are done.

(Fresia Rodríguez Cadavid is a correspondent with Hispanic Link News Service. She is based in Washington, D.C.)

(c) 2003 Hispanic Link News Service. Distributed by Tribune Media Services International



Diabetes y Nuestra Comunidad

Sección Especial de Dia de Dar Gracias Por Nuestra Salud

American Diabetes Association Joins Efforts of Univision to target Latino Community

With diabetes on the rise in the United States, reportedly there are now 2 million cases within the Latino community, the American Diabetes Association (ADA) worked with Univision Communications Inc, the nation's top Spanish-language media organization, to communicate that diabetes is serious and prevention is possible when appropriate lifestyle choices are made.



available resources, including access to medicines.

Univision owns and operates two national broadcast television networks, a national cable television network, 50 broadcast television stations, a music recording and publishing company, and an Internet portal. The company worked with the ADA to produce a television public service announcement featuring Don Francisco, as well as linking interactive online information on www.univision.com to resources of the American Diabetes Association.

"Partnering with Univision provides the ADA with a unique opportunity to reach a large number of Latinos in their homes, to heighten the recognition of diabetes in our community, and share information, guidance and hope for good care and health. I am truly excited and grateful for this opportunity and challenge," said Eduardo Colon, MD, Program Chair of the American Diabetes Association's Diabetes Assistance and Resources Program (DAR) Latino Outreach Project Team.

Diabetes is a disease that affects the body's ability to produce or respond to insulin, a hormone that allows blood glucose to enter the cells of the body and be used for energy. Diabetes falls into two main categories:

type 1, which usually occurs during childhood or adolescence, and type 2, the most common form of the disease, which usually occurs after age 45, but is increasingly being diagnosed in children and adolescents.

"The prevalence of diabetes is growing very rapidly within the Latino community. Over 2 million Latinos who are 20 years or older have diabetes, while even more may be at risk for developing diabetes in the near future. In order to broaden the awareness of diabetes prevention and treatment, the American Diabetes Association is very pleased to share resources with Univision during its year long Health Initiative. We want to encourage everyone to tune-in for the message that you can live longer and healthier lives with diabetes if you know how to properly manage it. Knowledge is truly half the battle," commented Eugene Barrett, MD, PhD, President of the American Diabetes Association.

The American Diabetes Association is the nation's premier voluntary health organization supporting diabetes research, information and advocacy. The Association's mission is to prevent and cure diabetes and to improve the lives of all people affected by diabetes. For more information please call 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) or visit www.diabetes.org.

Consejos: Cuide sus pies durante toda su vida.



1. Cuide su diabetes.

*Trabaje con su equipo de proveedores de salud para mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un buen promedio.

2. Examine sus pies todos los días.

*Revise sus pies todos los días para ver si tiene cortaduras, llagas, ampollas, manchas rojas e hinchazón.

*Use un espejo para examinar las plantas de sus pies o pídale a un miembro de su familia que le ayude.

3. Lave sus pies todos los días.

*Lave sus pies en agua tibia todos los días. No use agua caliente.

*Séquese bien los pies. Asegúrese de secarse entre los dedos.

4. Mantenga la piel suave.

*Aplíquese crema para la piel en las partes superiores y las plantas de sus pies, pero no entre los dedos.

5. Alise y suavice sus callos delicadamente.

*Use una piedra pómez para suavizar los callos.

6. Córtese las uñas de los pies cada semana o cuando sea necesario.

*Córtese las uñas de los pies en línea recta y luego lime las orillas con una lima de uñas.

7. Use zapatos y calcetines en todo momento.

*Nunca camine descalzo. *Use zapatos cómodos que le queden bien y que protejan sus pies.

*Cada vez que se ponga sus zapatos, revíselos por dentro para asegurarse que el forro interior esté suave y liso y que no haya objetos adentro.

8. Proteja sus pies del calor y del frío.

*Use calzado en la playa o sobre superficies calientes.

*Use calcetines durante la noche si se le enfrían los pies.

9. Mantenga la circulación de la sangre hacia los pies.

*Eleve sus piernas cuando esté sentado.

*Mueva los dedos de los pies y los tobillos hacia arriba y hacia abajo por 5 minutos, 2 ó 3 veces al día.

*No cruce las piernas por largos períodos.

*No fume.

10. Sea más activo.

*Planifique su programa de actividad física con su médico.

11. Consulte con su médico.

*Pídale a su médico que le examine los pies y que le diga si usted tiene probabilidades de tener problemas graves en los pies. Recuerde que usted tal vez no sienta el dolor de una herida.

*Llame a su médico inmediatamente si una cortadura, llaga, ampolla o moretón en un pie no comienza a sanar al cabo de un día.

*Siga los consejos de su médico sobre el cuidado de sus pies.

12. Empiece ahora mismo.

*Comience el buen cuidado de sus pies hoy.

*Tome tiempo cada día para examinar sus pies.

*Complete la lista de "Tareas" y...Cuide sus pies durante toda su vida.

Tips for Health Holiday Eating for People with Diabetes

Cookies, cake, candy - many Americans come face to face with temptation this time of year as they attend parties and family gatherings. Holiday treats abound and it seems everyone is serving large meals. For people living with diabetes, healthy holiday eating is essential because proper weight management and proper blood sugar control is very important to maintaining good health.

"For individuals with diabetes this can be an especially challenging time of year because in addition to rich foods and holiday stresses, people step out of their usual routines," says Fouad R. Kandeel, M.D., Ph.D., director of the City of Hope Gonda Diabetes Center in Los Angeles. "Diabetics People with diabetes must maintain vigilance over their blood-sugar levels, their medication, their diet and exercise."

People living with diabetes can successfully maintain their diets during the holiday season if they take care to adapt traditional recipes to reduce sugar, fats and carbohydrates. Here are two suggested recipes:

Egg Nog
Yield: 8 servings
Serving Size: 6 oz.

4 cups fat-free milk
1 cup egg substitute
Sugar substitute to equal 4 Tablespoons of sugar
3 Teaspoons rum extract or 1 teaspoon vanilla
Ground nutmeg

Combine milk, egg substitute, sugar substitute and extract. Beat with rotary beater or electric mixer until well blended. Chill thoroughly. Stir before serving and sprinkle with nutmeg.

Exchanges: 1/2 carbohydrate exchange, 1/2 milk
Total Carbohydrates: 6 grams
Calories: 50

Juarez Murders

(from Page 1)
Rights groups say Mexican authorities are in 'denial'

The commission called for a special prosecutor to be appointed and for Mexico to request help from the United States Federal Bureau of Investigation.

The murders first came to light in 1993, when bodies of dead girls were found in dusty desert graves and by roadsides in Ciudad Juarez, across the border from the US city of El Paso in Texas.

Many of the dead were poor seamstresses who worked in the city's numerous assembly lines.

Most had been brutally sexually assaulted and tortured before their deaths.

It is not known whether the murders were committed by a serial killer or killers, or if criminal gangs are involved.

BEYONDfaith

Homecare & Rehab, LLC
*A step above ... A step beyond ...
believing that love makes the healing difference.*

WHAT EXACTLY IS HOME CARE?

Home care includes a broad range of health and social services which are provided in the home to individuals who are chronically ill, disabled or recovering from an illness or injury. The agency which coordinates and provides the various services is usually known as a "home health agency".

A home health agency provides "skilled services". These include nursing, social services, physical therapy, occupational therapy and speech/swallowing therapy. Respiratory therapy may also be available.

Non skilled services are provided to help you enjoy life at home as much as possible. These services include help with bathing, dressing and eating, as well as light housekeeping.

BEYONDfaith Home Care & Rehab includes all these services and more. We go

"A step above ... A step beyond ..."

to provide comprehensive home health care which focuses on rehabilitation and education for the patient, caregiver and family.

We would appreciate being invited to your home to be your home care agency.



WHAT ARE THE MEDICARE HOME CARE REQUIREMENTS?

In order to be eligible for home care:

- <> Patient must be **homebound** (See below)
- <> Care is **medically necessary**
- <> Care is **part-time or intermittent** (Usually less than 35 hours per week)
- <> The patient requires **at least one skilled professional service** (nurse, physical therapist, speech therapist, etc.)
- <> Care is provided by a **Medicare certified home care agency**
- <> Care is provided under a **physician's plan of care**
- <> Services are delivered in the patient's **primary place of residence.**

MEDICARE HOMEBOUND STATUS CRITERIA

- <> Leaving the home would require "considerable and taxing effort".
- <> Patient can leave home only for infrequent, short absences. (For example, medical or hairdresser appointments, attendance at Medical model adult day care)
- <> A person may be temporarily homebound while recovering from surgery, serious illness or trauma.

BEYONDfaith

Homecare & Rehab, LLC
Serving you in 2 locations
Garland, Texas
(972) 203-8200, Toll Free (800) 477-8015
Lubbock, Texas
(806) 798-5683, Toll Free (866) 621-5683 (LOVE)

Are you DIABETIC and have MEDICARE?

This message is for YOU!

Medicare provides coverage for

**Blood Sugar Testing Supplies
Therapeutic Shoes**



Who needs Liberty? As your **locally owned Southwest supplier** we are the largest **Bayer** distributor in West Texas. And we have the products you trust from the best names in the business.

Why go anywhere else? Call Now!!

- **FAST, FREE** home delivery
- We **SPECIALIZE** in diabetic supplies
- We cater to **MEDICARE** patients
- It's **QUICK** and **EASY**. We do all the work.
- **A FRIENDLY, CARING** staff
- **SATISFACTION GUARANTEED!**

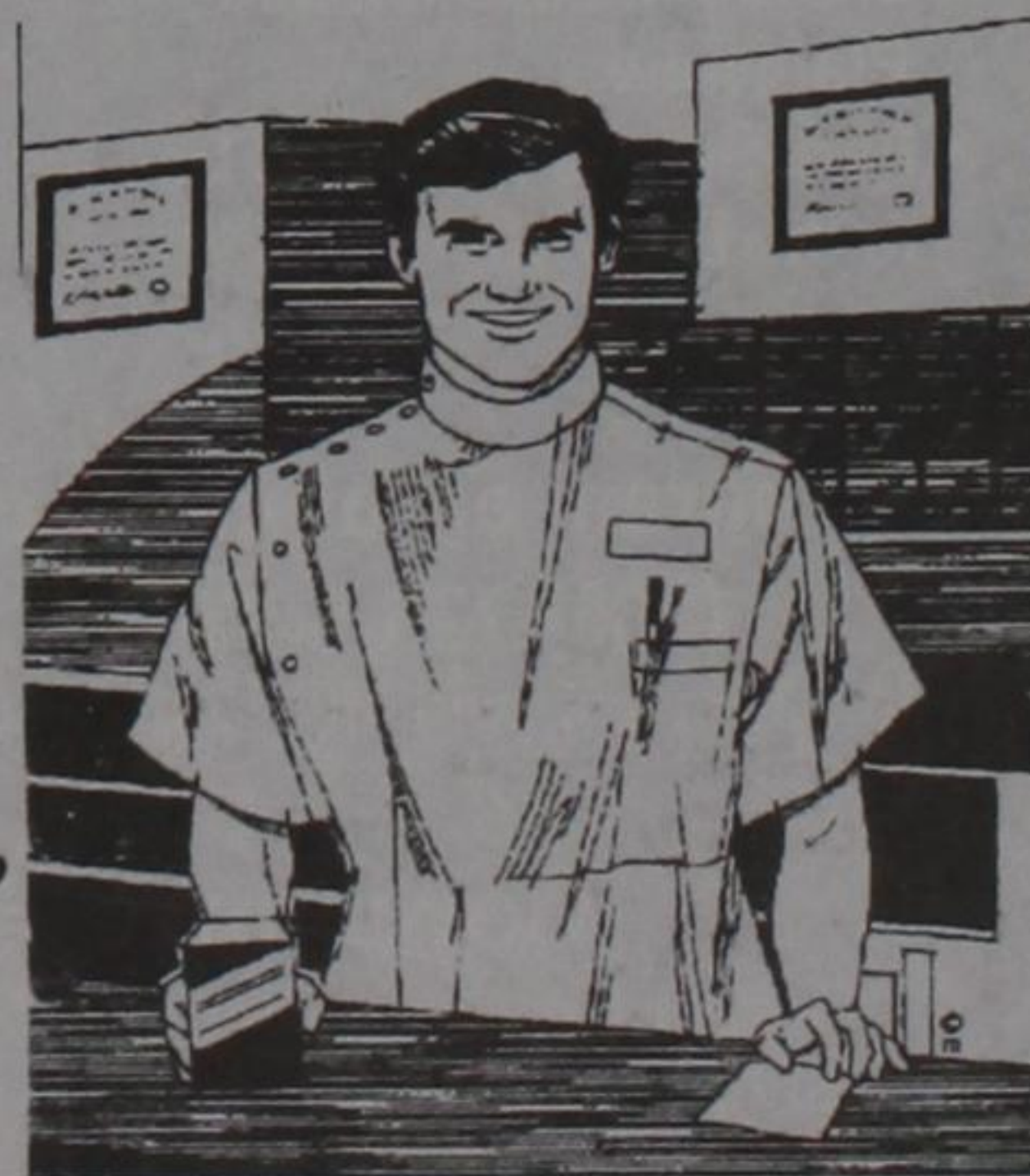
vann alexander
home medical supplies, inc.
5313 50th St. Suite D-5
Lubbock, Tx.
In Lubbock (806) 281-9181
Toll Free (800) 687-9640

No HMOs

HAPPY THANKSGIVING TO YOU!

University Clinic

El Dr. Diego Rivera le recuerda "Su Salud es lo mas importante en su vida Cuidela"



* Cuide Su Presión de Sangre * Cuide Su Colesterol * Cuide Su Asucar en la Sangre
111 North University * Lubbock
Emergencias 24 Horas al Dia: 747-4415

¿Puede Estar Su Hijo a Riesgo de Enfermedad Cardíaca?

Cuando usted piensa de enfermedades cardíacas, lo más probable es que usted no piensa en sus hijos. Pero quizás si debe de pensar en ellos.

Casi 40 por ciento de los niños en Texas son considerados como padeciendo de sobrepeso o obesos, lo cual significativamente eleva su riesgo del desarrollar la diabetes tipo 2, la alta presión, un derrame cerebral - hasta enfermedades cardiovasculares. El número de adolescentes obesos se ha triplicado en las últimas 2 décadas, hasta 15 por ciento. Un adolescente padeciendo de sobrepeso tiene una posibilidad de 75 por ciento de convertirse en un adulto que padece de sobrepeso.

La diabetes tipo 2, una vez considerada como una enfermedad que afectaba solo a los adultos y esta vinculada a la obesidad, esta siendo diagnosticada en nuestros niños en cantidades nunca antes vistas - lo más probable es que sea un resultado de comer demasiado y no practicar el ejercicio lo suficiente. Por cierto, la diabetes tipo 2 puede promover el desarrollamiento de las enfermedades cardíacas a edades tempranas.

Los Hispánicos están 2 veces más propensos que los blancos a desarrollar la diabetes tipo 2. De acuerdo a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, 27 por ciento de los niños Hispánicos de edades de 6 a 11 años son considerados como padeciendo de sobrepeso.

Aunque el consumo del cigarrillo aun sigue siendo la causa de enfermedades cardiovasculares más previsible, la obesidad sigue rápidamente elevándose. Aproximadamente 300,000 de las muertes en la nación cada año, pueden ser atribuidas a la obesidad. La obesidad en la adolescencia se ha convertido en una epidemia que amenaza el futuro de una generación entera de Tejanos. Hay cerca de 6 millones de adolescentes viviendo en Texas y el predominio de adolescentes padeciendo de sobrepeso y obe-

sidad en Texas es mas alto que el medio nacional. Si no tomamos acción ahora, esta generación de adolescentes posiblemente fallarán antes que sus padres.

Para la mayoría de los adolescentes, hay una solución sensible - comer más saludable y practicar el ejercicio más. Al igual que muchos, sino todos, de nuestros hábitos de por vida, los hábitos de nutrición y actividad física son desarrollados en una temprana edad. Aunque suena bastante simple, el cambiar los hábitos de nutrición y actividad física de una generación entera es un reto bastante único y profundo - uno que requiere la coordinación de esfuerzos de los padres, las escuelas, los oficiales electos, y las organizaciones de cuidados de salud.

Nuestro sistema de educación puede ser un ambiente ideal para que los adolescentes aprendan la importancia del comer saludable. Los adolescentes consumen aproximadamente 30 por ciento de sus calorías diarias en la escuela. Pero solo 2 por ciento de los adolescentes reciben la cantidad diaria de frutas y vegetales que es recomendada, de acuerdo a la Fundación Robert Wood Johnson.

Afortunadamente, durante este año escolar, el Departamento de Agricultura del Estado de Texas (TDA) fue nombrado como la agencia estatal que administrara los programas de nutrición de los adolescentes en las escuelas públicas, y bajo la dirección de la Comisionada Susan Combs, ha implementado cambios radicales con relación a las comidas de mínimo valor nutritivo. La venta de ciertas comidas poco nutritivas y sodas en las maquinas y cafeterías de escuelas elementales a sido prohibida, y el acceso a las comidas poco nutritivas en las escuelas de enseñanza media ha sido restringido.

La buena nutrición combinada con la actividad física regular, puede combatir la inci-

dencia de obesidad. Un estudio reciente de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, encontró que casi 62 por ciento de los adolescentes no participan en una actividad física organizada durante las horas después de escuela. El Cónsul Americano sobre Ejercicio, ha reportado que 63 por ciento de los adolescentes no siguen activos para cuando llegan a la secundaria.

Sabemos que la arma más efectiva en la lucha contra la obesidad es la prevención de pobres selecciones de salud ahora en lugar de curar enfermedades crónicas después. Con eso en mente, hay que actuar ahora.

¡Haga estas deliciosas galletas de azúcar para que sus hijos (y Santa Claus) disfruten durante las fiestas navideñas!

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar
- 1/3 de una taza de margarina, ablandada
- 1 huevo o equivalente de sustituto de huevo
- 2 cucharadas de leche sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de levadura
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de moscada molida
- Rociador de aceite vegetal

Instrucciones:

Combine la azúcar y la margarina con una batidora. Agregue y bata el huevo, la leche y la vainilla. En otro tazón cernir el resto de los ingredientes juntos, excepto el rociador de aceite vegetal. Gradualmente bata la esta mezcla en la mezcla de azúcar hasta que las dos mezclas estén bien incorporadas. Cubra y refrigere la masa hasta que este bastante helada; como 2 horas.

Precaliente el horno a 375 grados. Rocíe las hojas de hornear con el rociador de aceite vegetal. Forme la masa en 48 bolas midiendo 1 pulgada en diámetro, y póngalas en las hojas de hornear. Oprime ligeramente con su pulgar en el centro de cada galleta.

Hornee por 8 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Remueva las galletas de las hojas de hornear y permítalas que se enfrien.

Sirve 24, 2 galletas por porción; 3 gramos de grasa.

Consejo para el cocinero: Para hacer galletas de azúcar con sabor limón, substituya 2 cucharadas de jugo de limón fresco y 1 cucharadita de cáscara de limón rallada por la leche y la vainilla.

Take Good CARE of your HEALTH

Could Your Child Be At Risk for Heart Disease?

When you think of heart disease, you probably don't think of your kids. But maybe you should.

Almost 40 percent of children in Texas are considered overweight or obese, significantly increasing their risk for type 2 diabetes, high blood pressure, stroke - even cardiovascular disease. The number of overweight adolescents has tripled over the past two decades, up to 15 percent. And an overweight child has a 75 percent chance of growing up to be an overweight adult.

Type 2 diabetes, once considered an adult disease linked to obesity, is being diagnosed in our children in unprecedented numbers - most likely a direct result of eating too much and not exercising enough. In fact, type 2 diabetes can promote the development of heart disease at younger ages.

Hispanics are almost twice as likely to develop type 2 diabetes as Caucasians. According to the Centers for Disease Control and Prevention, 27 percent of Hispanic boys ages 6 to 11 are considered overweight.

Although smoking is still the leading preventable cause of cardiovascular disease, obesity is quickly gaining on it. An estimated 300,000 deaths nationwide each year can be attributed to obesity. Child obesity has become an epidemic that is threatening the future of an entire generation of Texans. There are close to 6 million children living in Texas, and the prevalence of overweight and obese children in Texas is higher than the national average. If we don't take action now, this generation of children may not outlive their parents.

For the vast majority of our children, there is a sensible solution - eat better and exercise more. As with many, if not most, of our lifetime habits, nutrition and exercise habits are developed in childhood. It sounds simple enough, but changing the nutrition and exercise habits of a generation is a unique and profound challenge - one that requires coordinated efforts from parents, schools, elected officials and health care organizations.

Our school system can be an ideal environment for children to learn about the importance of nutritious eating. Children consume roughly 30 percent of their daily calories at school. But only two percent of children receive the daily recommended number of servings of fruits and vegetables, according to the Robert Wood Johnson Foundation.

Fortunately, this school year, the Texas Department of Agriculture (TDA) was named the administering state agency for the Child Nutrition Programs in public schools, and, under the leadership of Commissioner Susan Combs, has implemented bold changes regarding foods of minimal nutritional value. The sale of certain junk foods and sodas in elementary school vending machines and cafeterias is now prohibited, and access to junk foods in middle schools has been restricted.

Good nutrition, combined with regular physical activity, can combat the incidence of obesity. A recent study from the Centers of Disease Control and Prevention, however, found that almost 62 percent of children do not participate in any organized physical activity during after-

school hours. The American Council on Exercise has reported that 63 percent of children are no longer active by the time they reach high school.

We know that the most effective weapon in the fight against obesity is preventing poor health choices now instead of treating chronic illnesses later. Now let's act on that knowledge. **Make these low-fat**

sugar cookies for your Kids to snack on this holiday season!

- Ingredients:
- 1 cup sugar
 - 1/3 cup margarine, softened
 - 1 egg or egg substitute equivalent
 - 2 tablespoons fat-free milk
 - 1 teaspoon vanilla extract
 - 2 cups all-purpose flour
 - 2 teaspoons baking powder
 - 1/2 teaspoon salt
 - 1/8 teaspoon ground nutmeg
 - Vegetable oil spray

Directions:
In a large mixing bowl, combine sugar and margarine. Beat in egg substitute, milk and vanilla. In a medium bowl, sift together remaining ingredients except vegetable oil spray. Gradually beat into sugar mixture. Cover and refrigerate dough until chilled thoroughly, about 2 hours.

Preheat oven to 375 degrees. Spray baking sheets with vegetable oil spray. Form dough into about 48 balls 1 inch in diameter, and put on baking sheets. Lightly press thumb in center of each cookie.

Bake for 8 minutes or until light brown. Remove cookies from baking sheet and let cool on cooling rack.

Serves 24; 2 cookies per serving; 3 grams of fat.

Chef's Tip: For lemon sugar cookies, substitute 2 tablespoons fresh lemon juice and 1 teaspoon grated lemon zest for milk and vanilla.

Progress on the fight against diabetes

For a number of years scientists have been developing "statin" a cholesterol-lowering drug to help reduce the risk of another heart attack and the need for artery opening procedures in people with diabetes and heart disease. In December of 1998, Circulation, the Journal of the American Heart Association, reported the findings of the most recent study indicating that indeed people with diabetes and heart disease who have average blood levels of cholesterol would benefit from statin drug therapy.

Dr. Frank M. Sacks co-author of the report said that compared with diabetic patients who received Pravastatin had a 25 per cent reduction in relative risk of having another heart attack. And, the relative risk of needing coronary artery bypass or angioplasty to unblock blood vessels was reduced by 32 per cent in the statin-treated group of those tested.

Now, on January 23, 2001, Circulation reported that the statin drug used has shown it reduces the risk of Type 2 diabetes.

"This is significant because it is the first time that treatment with a statin

has been shown to have an impact on the development of diabetes," stated Dr. Allan Gaw, the senior author of the January article.

Dr. Gaw's team made the discovery by analyzing data from the West of Scotland Coronary Prevention Study designed to determine the effectiveness of Pravastatin in preventing a first heart attack in people with high cholesterol.

They found that those given Pravastatin had a 30 per cent reduced risk of developing diabetes.

He and his colleagues used data from 5,974 men, ages 45 to 64, to examine the effect of Pravastatin on the development of diabetes. Among the men, 153, or 2.6 per cent, developed the disease. The 30 per cent risk reduction for diabetes that they found among Pravastatin users was an attention getter. However, Dr. Gaw cautioned that further randomized studies are needed to confirm the findings.

"Also, we need to do some more basic science work to unravel the precise mechanism for this interesting and potentially very important finding," he added.

Montelongo's Restaurant



3021 Clovis Road

Lo Mejor en Comida Mexicana
Llame 762-3068 Lubbock, TX

Manage Your Diabetes

Through our "Let's Do Diabetes Care Together" Program

Our experienced, certified educators will give you the tools you need to manage your diabetes in partnership with your physician.

- Based on the National Standards for Diabetes Self-Management Education Programs
- Individual plans covering meals, self-monitoring and medication
- Teaching sessions and follow-up visits
- Usually covered by Medicare and most major insurance companies
- Offered in Lubbock and Plainview
- Participants receive 8 free visits to the LifeStyle Centre

For program enrollment, call: (806) 725-5460
In Plainview, call (806) 296-4256

Covenant Center for Outpatient Diabetes Education

www.covenanthealth.org



*The American Diabetes Association Recognizes this education service as meeting the National Standards for Diabetes Self-Management Education.

In addition to our program, we also have a Monthly Support Group

Monday, December 1, 6:00 p.m.

Bring your favorite dish & recipe to our Christmas meeting!

Knitting Education/Conference Center (atop Covenant Medical Center's West Parking Garage, 21st Street & Louisville Ave.)

No reservation required. Free to the public.



Have A Prescription?

Nosotros Le Podemos Ahorrar Dinero en Con Medicinas Genericas

Visit Our Wellness Center

Tests Available: Bone Density for Osteoporosis * Cholesterol Screening * Body Fat Percentage * PSA (for prostate health)



Call Us & Compare Your Prescription Price
806-792-2715
1-800-999-6078
www.caprockdrug.com

Competitive Pricing * Drive-up Window
Open Seven Days a Week
Senior Citizen Discount * Medicaid * Free Blood Pressure Machine * Computerized Prescriptions * Diabetic Supplies * Wound Care Supplies
2625 50th St. (50th & Boston) * Lubbock

DEMOCRAT

Ysidro Gutiérrez

for

Lubbock County Commissioner Precinct 3

Early Voting: February 24 to March 5
PRIMARY ELECTION: MARCH 9, 2004

Political advertisement paid for by Ysidro Gutiérrez for County Commissioner Precinct 3. Madaleno Hernandez - Treasurer

Lazos entre Vecinos

viene de primera pagina
grama de amnistía. Actacado con frecuencia desde dentro de la comisión, duró 15 meses en el puesto.
Para los primeros años de la década de los 80, el Caucus Hispano del Congreso había aumentado a 11 miembros, y comenzó a mostrar su influencia. Edward Roybal, ex-representante demócrata de California, quien sirvió en el Congreso de 1963 a 1993, fue central en luchar contra y finalmente en atenuar onerosa legislación de inmigración. Al final se aprobó un proyecto de ley, el Acta de Reforma y Control de la Inmigración de 1986, que otorgó amnistía a los inmigrantes que habían residido en los Estados Unidos sin documentación legal desde antes de 1982. Aunque lograron algunas conce-

El cumplimiento de modificaciones de políticas ambientales de la frontera y programas de trabajadores desplazados. El Concilio Nacional de La Raza y el Instituto de Registración de Votantes del Suroeste, más adelante conocido como el Instituto William C. Velásquez, no ofrecieron su apoyo hasta no resolverse tales asuntos fronterizos, mientras que los dirigentes laborales latinos se mostraban preocupados por la pérdida de trabajos en EEUU a los del otro lado de la frontera. El TLC fue aprobado 234 a 200 en 1993, con el Caucus latino dividido 9 a 8 a favor.
Continuaron fomentándose los lazos comerciales y diplomáticos entre las dos naciones, con la creciente participación de hispanos de los EEUU en papeles importantes. Las elecciones del 2000 de los presidentes Vicente Fox y George W. Bush se suponía iban a promover aún más la relación bilateral. El primer viaje al extranjero de Bush después de asumir la presidencia fue a México. Consejero de la Casa Blanca, Al Gonzales, lo acompañó, con otros latinos, incluyendo el director de la Administración de Pequeñas Empresas, Héctor Barreto, quien consiguientemente viajó varias veces más a México. Los funcionarios mexicanos preveían una nueva era política, en la que habría mayor promoción del comercio y un acuerdo para los trabajadores migrantes o una amnistía.
Los dirigentes hispanos de los Estados Unidos por lo general alababan la victoria de Fox. En febrero del 2001, doce miembros del Caucus Congressional Hispano viajaron al sur para reunirse con Fox y otros dirigentes nacionales para discutir temas de inmigración, comercio, control de narcóticos, cuidado de salud, entre otros.
Pero entonces ocurrió el ataque del 11 de septiembre, 2001. Los ataques terroristas en Nueva York y Washington, D.C. cambiaron el enfoque de la política extranjera estadounidense hacia la seguridad nacional, y la administración Bush cesó las discusiones de legalización. La subsiguiente guerra estadounidense contra Irak alejó aún más las discusiones de los temas centrales. Los republica-

nos se opusieron fuertemente a la decisión de Fox que no apoyó la guerra. Incluso la Casa Blanca indicó indirectamente que consideraba represalias tanto contra México como contra sus ciudadanos.
El director del Caucus Hispano, congresista demócrata Ciro Rodríguez, respondió, "Es de asombrarse que la administración apele a amenazar a los países vecinos". Las organizaciones latinas defendieron la soberanía de México. Presidente del Concilio Nacional de La Raza, Raúl Yzaguirre, comentó a Hispanic Link que tales insinuaciones son "inmaduras y de poca perspectiva de parte de la administración".
En una carta a Bush, presidenta del Fondo Mexicano Americano de Defensa Legal y Educación, Antonia Hernández, le pidió al presidente que emitiera una declaración pública prometiendo mantenerse firme del lado de los "latinos y residentes estadounidenses de todo origen nacional, (aun) si aquellas naciones optan por no votar de acuerdo con los Estados Unidos" para entrar en guerra contra Irak.
Según el vocero del Fondo, J.C. Flores, nunca apareció tal declaración. Tampoco surgió una disculpa para la comunidad hispana y mexicano-americana. En mayo, ex-tesorera de los Estados Unidos, Rosario Marín, nacida en México, viajó a México para indicar que no habría ningún "castigo" para México.
Hoy Garza sugiere que el desacuerdo sobre Irak es poco más que un pequeño bache por el camino. "Los dos países han sido vecinos desde siempre... ahora se ven cada vez más vinculados por lazos de familia, historia y cultura... No nos vamos a divorciar".
Unos 25 millones de personas con familia en México viven ahora en los Estados Unidos. Al continuar vinculándose los países vecinos, serán los mexicano-americanos los que mostrarán el camino. "Los latinos, incluyendo los mexicanos, son los que determinan la dirección política del suroeste, en particular en Texas, Nuevo México y California", opina Gregorio Mora Torres, profesor de estudios mexicano-americanos

de la universidad estatal de San José, California. Dentro de los próximos 20 años, agrega, los latinos van a cambiar cómo se desempeña la política.
(Fresia Rodríguez Cadavid es

corresponsal con Hispanic Link News Service, con base en Washington, D.C.)
(c) 2003 Hispanic Link News Service. Distribuido por Tribune Media Services International

Legal Notices

AVISO DE RECIBO DE SOLICITUD E INTENTO DE OBTENER REGISTRO DE UN PERMISO ESTANDAR DE CALIDAD DE AIRE PERMISO NUM. 70305

SOLICITUD. Lone Star Dirt and Paving Enterprises, Inc., se ha registrado con la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (TCEQ o Texas Commission on Environmental Quality) para el Permiso Estándar de Calidad de Aire Núm. 70305, el cual autorizará la construcción de un(a) planta de jornadas de concreto en 11820 University Avenue, en Lubbock, Condado de Lubbock, Tejas. La instalación propuesta va a emitir los siguientes contaminantes atmosféricos: materia en partículas incluyendo pero no limitándose a polvo de cemento, agregado, y de caminos.

Esta solicitud fue sometida al TCEQ en Nov. 4, 2003. La solicitud está disponible para revisarse y copiarse en la Oficina Central del TCEQ, en la Oficina Regional del TCEQ y en Lubbock, County Courthouse, County Clerk, Second Floor 904 Broadway Street en Lubbock, Tejas en Condado de Lubbock. El archivo del cumplimiento de las leyes de la instalación, si existe, estará disponible para el público en la Oficina Regional del TCEQ en Lubbock.

El director ejecutivo del TCEQ ha determinado que la solicitud se halla administrativamente completa y conducirá un análisis técnico de la solicitud.

COMENTARIOS PUBLICOS/JUNTA PUBLICA. Usted puede someter comentarios públicos, solicitar una junta pública, o solicitar una audiencia en controversia sobre esta solicitud a la Oficina del Chief Clerk en la dirección a continuación. El TCEQ considerará todos los comentarios públicos en el desarrollo de una decisión final sobre esta solicitud. El plazo límite para someter sus comentarios es 15 días después de la publicación de este aviso. Después del plazo límite para los comentarios públicos, el director ejecutivo preparará una respuesta a todos los comentarios públicos relevantes y materiales o de otro modo significativos.

El propósito de una junta pública es para proveer la oportunidad de someter comentarios, o hacer preguntas sobre la solicitud. Una junta pública sobre la solicitud se llevará a cabo si el director ejecutivo determina que existe un grado significativo de interés público en la solicitud o si la solicita un legislador local. Una junta pública no es considerada una audiencia en controversia.

Si sólo se reciben comentarios sobre esta solicitud, la respuesta a los comentarios, junto con un aviso de la decisión del director ejecutivo sobre la solicitud, será enviada por correo a todos aquellos que hallan sometido comentarios o solicitado que se les incluyera en la lista de correo para esta solicitud.

Si la petición para una audiencia en controversia es sometida a tiempo, el director ejecutivo completará el análisis técnico, emitirá una decisión preliminar sobre la solicitud y un Aviso de Solicitud y Decisión Preliminar será entonces publicado y enviado por correo a todos los que estén en la lista de correo para esta solicitud. El aviso tendrá la fecha final para someter comentarios públicos.

Después del plazo final para someter comentarios públicos subsecuentes a cualquier Aviso de Solicitud y Decisión Preliminar, el director ejecutivo considerará los comentarios y preparará una respuesta a todos los comentarios públicos relevantes y materiales, o significativos. Si se reciben comentarios, la respuesta a los comentarios, junto con la decisión del director ejecutivo sobre la solicitud, serán entonces enviadas por correo a todos aquellos que hallan sometido comentarios públicos o que estén en la lista de correo sobre esta solicitud.

OPORTUNIDAD PARA UNA AUDIENCIA EN CONTROVERSIA. Usted puede peticionar una audiencia en controversia. Una audiencia en controversia es un proceso legal semejante a un juicio civil en una corte de distrito estatal. En el caso de que una petición por escrito para una audiencia en controversia no se sometió dentro de 15 días después de la publicación de este aviso, el director ejecutivo podrá aprobar la solicitud. Si no se reciben peticiones para una audiencia en controversia dentro de este período de 15 días, no habrá mas oportunidad para peticionarse una audiencia en controversia. Una audiencia en controversia sólo se otorgará basada en asuntos en controversia que sean relevantes y materiales a la decisión de los Comisionados sobre la solicitud. Además, la Comisión sólo concederá una audiencia en controversia en esos asuntos que fueron presentados durante el periodo de los comentarios públicos y que no se retiraron.

Una persona que pueda ser afectada por las emisiones de contaminantes atmosféricos de la instalación tiene derecho a peticionar una audiencia en controversia. Para peticionar una audiencia en controversia, una persona debe de actualmente vivir en una residencia permanente dentro de 400 yardas de la instalación propuesta. Para solicitar una audiencia en controversia, usted deberá proporcionar lo siguiente: (1) su nombre (o, para un grupo o asociación, un representante oficial), dirección postal, número de teléfono durante el día, y número de fax, si hay; (2) el nombre del solicitante y el número de permiso; (3) la oración en inglés "I/we request a contested case hearing;" (4) una descripción específica de cómo le perjudicaría la solicitud y las emisiones atmosféricas de una manera que no es común con los miembros del público en general; (5) la localización y distancia de su propiedad en relación a la instalación; y (6) una descripción de cómo usted usa la propiedad que pudiera ser afectada por la instalación. Si la petición es hecha por un grupo o asociaciones, el o la miembro o miembros que tienen derecho a pedir una audiencia en controversia y los intereses que el grupo o asociación quieran proteger deberán también ser identificados. Usted también podrá someter sus propuestas de ajustes a la solicitud o permiso que puedan satisfacer sus preocupaciones. Peticiones para una audiencia en controversia en controversia deberán someterse por escrito dentro de 15 días después de la publicación de este aviso a la Oficina del Chief Clerk, en la dirección a continuación.

Si una petición para una audiencia en controversia se recibe a tiempo, aviso adicional será dado. Después de que se cierran todos los periodos aplicables de comentarios y peticiones, el director ejecutivo mandará la solicitud y todas las peticiones de audiencia en controversia a los Comisionados del TCEQ para su consideración en una junta de Comisionados en su itinerario. Si se concede una audiencia en controversia, el objeto de la audiencia en controversia será limitado a los asuntos de hecho en disputa relevantes y materiales a la calidad del aire, que hayan surgido durante el periodo de comentarios. Asuntos como el valor de la propiedad, ruido, seguridad de tráfico, y zonas municipales están fuera de lo que la Comisión tiene la jurisdicción de considerar en este proceso.

LISTA DECORREO. Usted puede solicitar que se le ponga en una lista de correo para recibir información adicional de esta solicitud solicitando a la Oficina del Chief Clerk en la dirección a continuación.

INFORMACION. Comentarios públicos por escrito, peticiones para una junta pública o peticiones para una audiencia en controversia deberán someterse a la Oficina del Chief Clerk, MC-105, TCEQ, P.O. Box 13087, Austin, Tejas 78711-3087. Para más información sobre esta solicitud o el proceso de permisos, por favor llame a la Oficina de Asistencia Pública, gratis, al 1-800-687-4040. Información general sobre el TCEQ se puede encontrar en el www.tceq.state.tx.us.

Más información también puede obtenerse de Lone Star Dirt and Paving Enterprises, Inc., 11820 University Avenue, Lubbock, Texas 79423 o llamando al señor Roger Reyna, consultante, en el (806) 783-9941.

Fecha de emitido: Nov. 18, 2003

Se Necesita Labrador

Para un rancho y granja en Lorenzo, TX. La persona aplicante debe de tener experiencia en trabajo de rancho y granja, soldadura y debe de ser un aprendiz de todo y oficial de nada. Se prefiere una pareja parcialmente jubilada. Se paga basado en la actual experiencia y habilidades. Se requieren referencias. Aplique en Minor Emergency Center 5015 University Ave. No se aceptan llamadas...

Asesinatos en Ciudad Juarez

(Viene de la Primera) Falta colaboración

El órgano federal hace hincapié en que "no hubo colaboración de los funcionarios de los gobiernos estatal, federal y municipal", que en ocasiones remitieron información incompleta, en otras no proporcionaron datos y, cuando hicieron llegar los documentos, éstos eran contradictorios.

Subraya que esta serie de inconsistencias por parte de las distintas autoridades "ponen en entredicho lo que el gobierno ha informado a los relatores de [la Organización de las] Naciones Unidas".

En este sentido van las numerosas omisiones, complicidades e inclusive delitos cometidos por distintas entidades judiciales, de acuerdo con el mencionado organismo, en torno a los asesinatos de 263 mujeres y la desaparición de otras 4,587, en una cadena de crímenes registrados a partir de 1993. Al menos 82 de las víctimas eran menores de 18 años.

Con la evidencia que obtuvo, la comisión responsable de velar por los derechos humanos concluyó que, del número de homicidios, 58 fueron por estrangulamiento, 52 por disparo de arma de fuego, 49 por heridas con instrumento punzocortante, 31 por traumatismo y 46 por causa desconocida.

En materia de presuntos responsables, se revela que hay 65 casos con sentencia condenatoria, cuatro con "sentencia especial", nueve con absolutoria, 50 en instrucción, 60 en investigación, tres en reserva, 17 con órdenes de aprehensión pendientes de ejecutarse, cuatro con órdenes de aprehensión denegadas, dos probables responsables en libertad por falta de elementos, nueve remitidos al archivo, uno remitido a la Procuraduría General de la República (PGR) y 12 al tribunal para menores.

La CNDH rechaza tajantemente que, "salvo 76 casos, los demás se habían resuelto" como afirma la Procuraduría General de Justicia del estado, puesto que en 105 casos no se ha puesto al supuesto responsable a disposición de un juez o el inculcado recuperó su libertad al demostrarse su inocencia.

Destaca que, en tanto la víctima no sea identificada, el móvil del delito no se haya

esclarecido y se desconozca la identidad del o los responsables, "resulta un tanto menos que imposible admitir que un caso de homicidio o desaparición pueda considerarse como resuelto".

La CNDH asegura que, con el afán de entregar resultados de las investigaciones, la policía "realiza detenciones arbitrarias, tortura y fabrica culpables". Concretamente recurre a violencia física y psicológica para obtener confesiones.

Tal es el caso de dos hombres que fueron detenidos el 9 de noviembre de 2001 y retenidos durante 48 horas al encontrarlos presuntamente involucrados en la violación y homicidio de ocho mujeres.

Al respecto, la CNDH obtuvo un certificado médico en el que se comprueba que los acusados presentaban quemaduras de primer grado en los genitales.

SERVICE IS OUR PASSION

Melissa Perez

truly knows the meaning of the expression "a labor of love." After seven years with UMC's Grand Beginnings program, Melissa has seen the important role that good nutrition, attentive care and proper guidance play in achieving a healthy pregnancy. Melissa helps expectant moms and dads with every aspect of their pregnancies, from finding a physician to registering for childbirth classes and providing tours of UMC's delivery suites. Melissa knows that having a baby is one of life's greatest joys, and she goes out of her way to make sure that future parents receive all the help they need. When an expectant mom or dad registers with Grand Beginnings, Melissa wants them to know that UMC is the best hospital with the best maternity program on the South Plains.

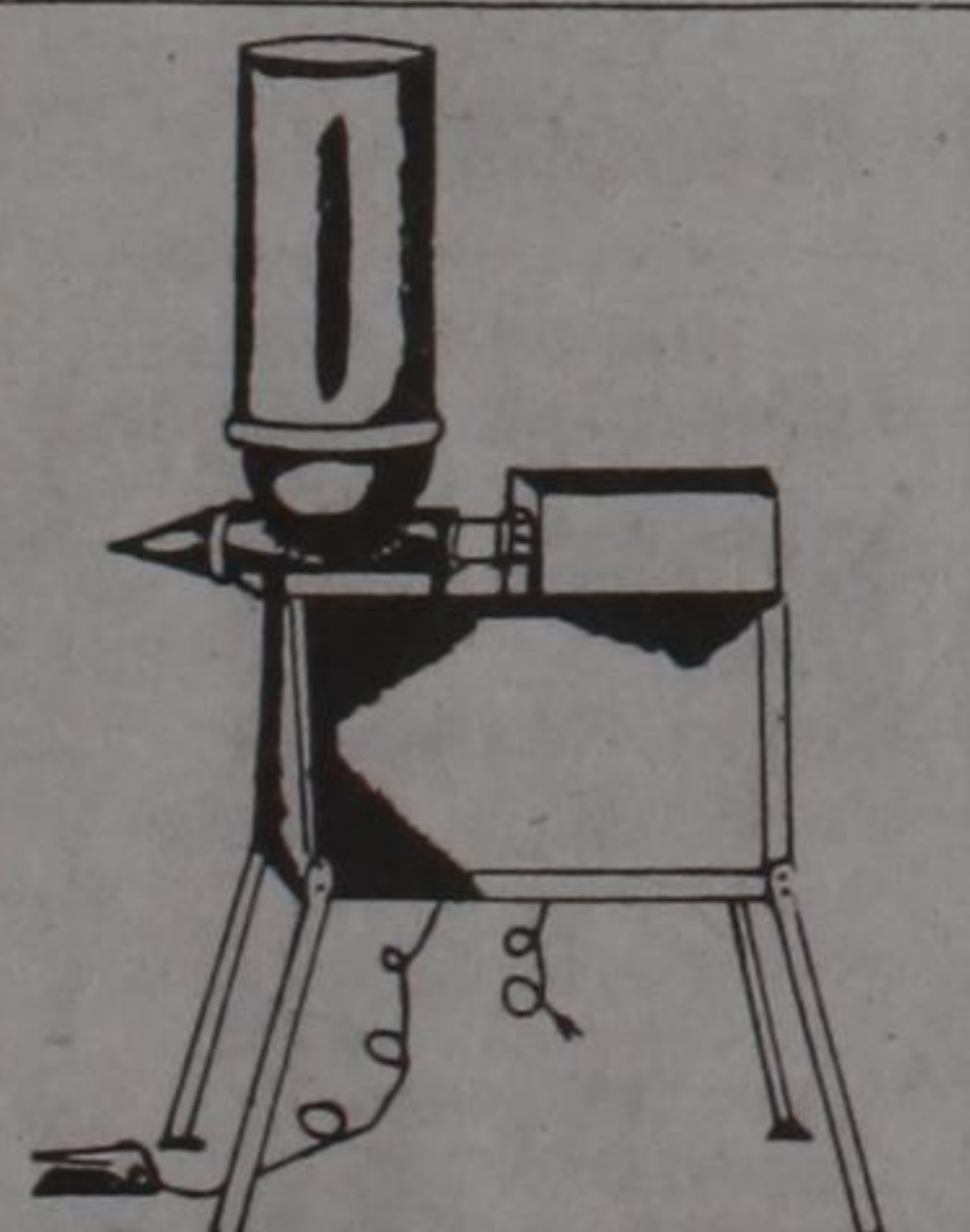
Melissa Perez
Grand Beginnings



UMC HEALTH SYSTEM

Service • Teamwork • Leadership

WWW.TEAMUMC.COM



TAMOLINO NO. T4570

Se hacen hasta 100 docenas de tamales en 2 1/2 horas con esta TAMOLINO. Es eléctrico, mide 12x24" y 36" de alto. pesa 48 Libs. Está pequeño de tamaño, pero grande en PODER. Pida su hoja de información, (gratis)

A Frank Garcia
P.O. Box 207
Lubbock, Texas 79408-207
O llame al (806) 763-4044
A la siete de la mañana.

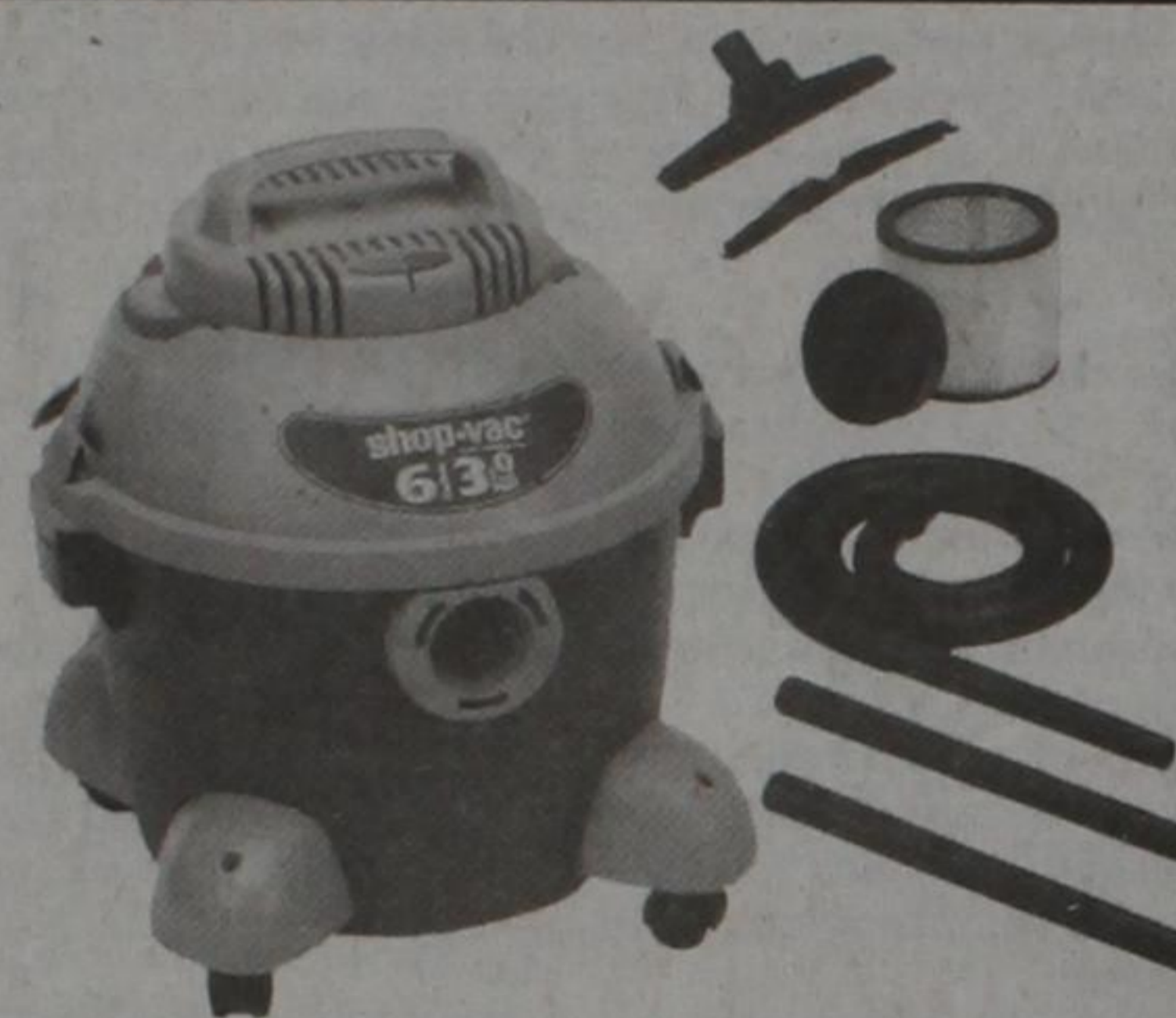


Mejorando las Mejoras del Hogar®

SÚPER VIERNES

¡Viernes Solamente! Las cantidades son limitadas. Cerramos el Día de Acción de Gracias. Abrimos el Viernes 28 de Noviembre, horario regular de la tienda.

Regalos por menos de **\$20**



shop-vac
the Original wet/dry vac
\$19.97
Aspiradora Mojada/Seca de 6 Galones de 3 HP (Pico)
• Puerto soplador
• Motor silencioso
• Incluye accesorios #215727



STRAIT-LINE
Laser Level
\$19.97
Nivelador Láser
• Niveladores duales de burbuja
• Cubierta de lente: interruptor de encendido-apagado #197998



GEARWRENCH
The Premier
Etching Combination Wrench
\$19.97
Juego de Llave para Engranajes de 25 Piezas
• (5) llaves para engranajes SAE
• Trinquete de 3/8" • Caja moldeada para guardar
• Garantía de por vida #222581



KitchenAid
For the way it's made
\$14.97
5 Piezas de Utensillos para Mezclar
• De primera calidad
• Incluye cepillo para pastelería, batidor utilitario, espátula de silicona para mezclar, juego de 5 cucharas para medidas, y un juego de 4 tazas para medidas y además un raspador • Disponible en Negro, Rojo y Blanco #124659,67,48

Regalos por menos de **\$100**



INCLUYE ESTUCHE
BLACK & DECKER FIRE STORM
Costo total si las herramientas se compran por separado = **\$286**
\$99
Paquete de 4 Piezas Firestorm de 18 Voltios
• Taladro con característica de mandril de metal removible patentado • Sierra circular con característica de ventana Site Light™ patentada
• Aspiradora inalámbrica • Linterna #218541



GoldStar
Horno Microondas para la Encimera de 2.1 Cu. Ft.
• 1,100 vatios • Reloj con sensor
• Espiral de 7 dígitos #124559
\$89.97 Precio de Súper Viernes
\$30 Reembolso por Correo del Fabricante
\$59.97 Después del Reembolso por Correo



GRATIS bolsas alérgicas empacadas adentro \$10 value
\$69 Precio de Súper Viernes
\$10 Reembolso por Correo del Fabricante
\$59 Después del Reembolso por Correo
Aspiradora Traslúcida
• Con bolsa • Motor de 12 amp • 5 piezas de herramientas a bordo
• Filtro alérgico
• Amplitud de limpieza de 12" • Color rubí traslúcido #124690



SKIL
\$27.50
Taladro/ Destornillador con Localizador de Montaje de 14.4 Voltios
• 700 rpm • 6 posiciones de torque • Incluye estuche #203365

Regalos por menos de **\$200**



POWERED BY GENERAC
BRIGGS & STRATTON
\$199
Lavadora a Presión Accionada por Gasolina PSI 2100
• Para usos múltiples tales como limpiar autos, patios de madera y muebles de patio
• Motor de 3.75 HP B&S
• Tecnología de arranque fácil • Vara ajustable #93334



KOBALT
¡Cajones Profesionales de Cojinete de Bolas!
\$149
Combo de Cofre de Mecanismos de Cojinete de Bolas con 8 Cajones
• Capacidad total de combinación de 10,429 cu. in. • Extensión total deslizable • Ruedecillas de 4.5 inch #220780,2



Char-Broil
KEEPERS OF THE FLAME
\$149
Asador de Gas con Quemador Lateral de 40,000 BTU
• Área total de cocción de 510 sq. in.
• Encendedor giratorio
• El tanque se vende por separado • Los accesorios mostrados se venden por separado #124706

¡Tenga su hogar listo para los Días Festivos!



Árbol de Abeto Piedmont de 7.5' Pre Iluminado con 400 Luces Transparentes **\$69**
• Circunferencia de 48" • Silueta esbelta • Base de metal
• Color en dos tonos medios de verde • Construcción de aguja simple • La decoración se vende por separado #209350

Pregunte por **CERO** Pagos e Interes hasta Enero del 2005 si es pagado en su totalidad antes de Enero del 2005*
En todas las compras de \$299 o más realizadas con cargo a su Tarjeta de Crédito de Lowe's, desde ahora hasta el 7 de Diciembre del 2003.
*Consulte en la tienda para detalles.



BLACK & DECKER
\$19
Calefactor Utilitario HeatWave™ de Uso Pesado
• El control de selección de habitación le permite elegir la calefacción para áreas pequeñas, medianas o grandes #154282



IllWoods
¡ilumine sus decoraciones festivas!
\$297
Porta Reflector de 6' 16/3, Verde
• Uso mediano • 2 conductores polarizados
• Clasificación de 120 voltios/150 vatios
• Satisfacción garantizada • Listado en UL #71228

Para la tienda más cercana a usted de Lowe's llame al 1-800-44-LOWES o visitenos en internet en Lowes.com.

Precios pueden variar después del 11 de Diciembre del 2003, si hay variaciones en el mercado. Consulte en la tienda por detalles con relación a las garantías de los productos. Nos reservamos el derecho de limitar las cantidades.
*PREGUNTE POR CERO PAGOS E INTERES HASTA ENERO DEL 2005. No se requieren pagos hasta Enero del 2005, en cualquier recibo sencillo aprobado de adquisición de \$299 o más, con cargo a su cuenta de Tarjeta de Crédito de Lowe's a partir del 28 de Noviembre, 2003 hasta el 7 de Diciembre, 2003. Los cargos financieros y los cargos por seguro opcional resultando de su compra en promoción serán cargados desde la fecha de compra, sin embargo los cargos financieros serán abonados si la compra en promoción y los cargos por seguro son pagados en su totalidad dentro del periodo promocional. Si no realiza el pago total, usted será responsable de estos cargos. Los términos regulares de crédito aplican a compras que no estén en promoción. La Tasa Porcentual Anual (APR) es de 26% (13.9% en compras de \$2000 o más). El cargo mínimo financiero es de \$100, (\$50 en IA). La oferta está sujeta a la autorización de crédito. Se excluyen cuentas empresariales.
©2003 por Lowe's. Todos los derechos reservados. Lowe's y el diseño de tejido de dos aguas son marcas registradas por L.F.L.C.